

Innere Ordnung

29.04.2025

Wenn die Gedanken zu viele werden und wie tausende Kieselsteine ihr Gemüt erdrücken, fängt sie an auszusortieren. Nicht nur in Gedanken, sondern ganz praktisch: Sie räumt in ihrer Wohnung auf. Sie schiebt alles von links nach rechts. Prüft, was noch taugt und was längst überholt ist. Blickt in die Ecken und schmeißt raus, was sie belastet. Sie entscheidet, was übrigbleibt, und gibt allem eine neue Ordnung.

Und dann steht sie in ihrer aufgeräumten Wohnung. Die vielen Gedanken sind noch da ...aber vielleicht etwas weniger und etwas weniger aufdringlich. Sie atmet tief durch, als hätte sie nicht nur den Boden und die Regale gereinigt, sondern auch die Luft, die sie atmet, und sagt: „Äußere Ordnung, innere Ordnung.“ Manche machen Frühjahrsputz. Für sie gilt das ganze Jahr lang das Prinzip: „Äußere Ordnung, innere Ordnung“. Wenn alles um sie herum ordentlich ist, fühlt sie sich auch innerlich besser aufgeräumt. Aber leider hält das nur für eine gewisse Zeit. Dann ist er wieder da, der stressige Alltag mit seinen Terminen, dem Gedankenkarussell und den To-Dos, Entscheidungen, die getroffen werden müssen, und Sorgen, die umsorgt werden wollen.

Das nächste Chaos lässt selten lange auf sich warten. Ein bisschen Chaos in der Wohnung, für andere kaum sichtbar, vor allem aber Chaos in ihren Gedanken. Da braucht es vielleicht etwas mit mehr Wirksamkeit als ihre Putzroutinen, denkt sie. Es braucht vielleicht eine innere Kraft, die dort wohnt, wo sie Ordnung schaffen soll.

Sie beschließt, es dieses Mal anders zu machen. Sie lässt die Unordnung in ihrer Wohnung zu, auch wenn die Gedanken in ihrem Kopf und die Steine auf ihrer Brust sie quälen. Statt aufzuräumen, schließt sie die Augen, atmet tief ein, schüttelt beim Ausatmen all die schweren Gedanken von sich ab und sagt: „Gott, gib mir Gelassenheit!“

Sie denkt dabei an das Gelassenheitsgebet, das dem US-amerikanischen evangelischen Theologen Reinhold Niebuhr zugeschrieben wird. Auf Deutsch klingt es so: „Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Sie nimmt sich vor, dem Gelassenheitsgebet einen festen Platz in ihrer neuen Ordnung einzuräumen. Griffbereit, wenn die alten staubigen Gedanken sich wieder breitmachen wollen.

Es gilt das gesprochene Wort.

Redaktion: Pfarrer Martin Vorländer (martin.vorlaender@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/morgenandacht>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>